



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОРТОГНАТИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ

Восстановление после ортогнатической операции занимает в среднем 8–12 недель. Послеоперационный отек значительно спадает ко второй неделе, небольшой отек может сохраняться 2–3 месяца. В области лица может также наблюдаться онемение или снижение чувствительности, которое проходит в течение 6–12 месяцев.

В первые две недели восстановительного периода рекомендуем соблюдать домашний режим, посещать сауну не рекомендуется из-за жара.

В течение месяца ешьте только мягкую пищу: пюре, продукты мягкой консистенции и др. Умеренную физическую активность (велоэргометр, аэробика и др.) можно начать через четыре недели после операции, но в период восстановления избегайте контактных видов спорта (игры с мячом, боевые искусства и т.п.) и экстремального спорта.

Цель физиотерапии после ортогнатической операции состоит в уменьшении отека, восстановлении амплитуды движения височно-нижнечелюстного сустава и жевательной функции. Направление на восстановительное лечение выдает семейный врач или врач-специалист. Забронировать время приема у врача восстановительной терапии можно по телефону 617 1049.

### Первый день после операции – 1 неделя:

- для снятия отека и боли используйте холодную грелку (завернутую в полотенце), прикладывая ее через каждые пару часов на 15–20 минут;
- перед применением болеутоляющих проконсультируйтесь с врачом;
- чтобы достичь контроля над смыканием губ, упражняйтесь перед зеркалом не реже трех раз в день (восстанавливается в течение 1–2 дней);
- для снятия отека во время сна пользуйтесь высокой опорой для головы, например, двумя подушками, одну из которых можно подложить под плечи;
- во время повседневных дел обращайте внимание на правильную осанку.

### 2–4 неделя (если челюстно-лицевой хирург или ортодонт не решил иначе):

Выполняйте упражнения по открыванию рта перед зеркалом 2–3 раза в день до болевого порога:

- на время выполнения упражнений уберите изо рта эластичные резинки;
- выполняйте упражнения плавно и медленно;
- легкое чувство дискомфорта допустимо, но при сильной боли прекратите выполнение упражнения.

Упражнения:

- откройте и закройте рот 12–20 раз;
- плавно подвигайте нижней челюстью из стороны в сторону 12–20 раз.

К концу **третьей недели** рот можно открывать на ширину одного пальца, с четвертой по пятую неделю – на ширину двух пальцев. Помните, что процесс восстановления является индивидуальным!

### 5–8 неделя:

- для повышения эластичности жевательных мышц и/или снятия остаточного отека используйте теплую грелку (завернутую в полотенце) 2–3 раза в день по 15–20 минут;
- постепенно начните повышать жевательную нагрузку и восстанавливать обычные пищевые привычки, переходя от мягкой к более твердой пище;
- выполняйте упражнения на растяжение жевательных мышц 2–3 раза в день:
  - положите большие пальцы на малые коренные зубы верхней зубной дуги, а средние пальцы – на малые коренные зубы нижней зубной дуги;
  - открывайте рот, оказывая пальцами умеренное давление, чтобы растянуть жевательные мышцы. Допускается легкое чувство дискомфорта. Держите открытый рот в течении 5 секунд, повторите 3–5 раз;
  - активно откройте и закройте рот 12–20 раз без помощи пальцев;
  - активно подвигайте нижней челюстью из стороны в сторону 12–20 раз без помощи пальцев.



Составитель: физиотерапевт центра восстановительной лечения Мария Перн

**Põhja-Eesti Regionaalhaigla**  
**www.regionaalhaigla.ee**

**J. Sütiste tee 19, Tallinn**  
**info@regionaalhaigla.ee**

Информационный лист утвержден центром восстановительного лечения (2023)